

ITVA – CALENDRIER DE SUIVI DU POIDS

Nom : _____

Poids au départ de l'hôpital : _____

Mois : _____

Poids à domicile (1^{re} pesée) : _____

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ZONES DE PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ CARDIAQUE

ZONE VERTE (AUCUN DANGER)

- Pas de prise de poids
- Pas d'enflure
- Pas d'essoufflements
- Pas de douleur à la poitrine
- Niveau d'activité normal
- Point d'insertion sec, aucun saignement ni enflure

Si vous êtes dans la zone verte :

- Vos symptômes sont bien maîtrisés.

Continuez à :

- Prendre vos médicaments selon l'ordonnance;
- Vous peser quotidiennement;
- Suivre votre régime faible en sel et respecter vos restrictions en ce qui a trait aux liquides;
- Respecter les rendez-vous avec votre médecin.

ZONE JAUNE (ATTENTION!)

- Gain de poids de plus de 2 lb (0,9 kg) en une journée ou de 5 lb (2,3 kg) en une semaine
- Aggravation de la toux
- Aggravation des essoufflements
- Éveil nocturne en raison d'un essoufflement
- Besoin d'oreillers supplémentaires
- Augmentation de l'enflure aux mains ou aux pieds, ou des ballonnements
- Rougeurs près du point d'insertion, chaud au toucher
- Nouvelle bosse, écoulement de pus ou de fluides au point d'insertion
- Tout événement inhabituel préoccupant

Si vous êtes dans la zone jaune :

- Un ajustement posologique pourrait être requis.
- Votre médecin pourrait vouloir inspecter le point d'insertion.

Ce que vous devez faire :

- Contactez le coordonnateur ITVA au 613-696-7000, poste 18826.
- Si le bureau est fermé, appelez la coordonnatrice des soins infirmiers de l'ICUO au 613-696-7000 (faites le 0).

ZONE ROUGE (ALERTE!)

- Essoufflements que rien ne soulage
- Essoufflements au repos
- Respiration sifflante ou serrement à la poitrine au repos
- Position assise nécessaire pour dormir
- Confusion ou désorientation

Ce que vous devez faire si vous êtes dans la zone rouge :

- **Consultez votre médecin sur-le-champ.**
- Si vous n'arrivez pas à le joindre, rendez-vous au service des urgences le plus près. Veuillez apporter cette feuille.
- Cardiologue : _____
- Médecin de famille : _____

PESEZ-VOUS CHAQUE MATIN :

- ✓ Après avoir vidé votre vessie;
- ✓ Avec le même poids de vêtements;
- ✓ Avant le déjeuner;
- ✓ À l'aide du même pèse-personne;
- ✓ Et inscrivez votre poids dans le calendrier.



Les variations quotidiennes du poids sont le plus souvent dues à la rétention de liquide et non aux calories.

CONSEILS POUR GARDER UN CŒUR EN SANTÉ



Assurez-vous de bien comprendre vos médicaments et de les prendre conformément à l'ordonnance.



Ne cessez pas de prendre vos médicaments même si vous vous sentez mieux.



Si votre état change et si vous avez de nouveaux symptômes, appelez votre médecin avant que la situation ne devienne urgente.



Continuez à exécuter le plan d'activité physique que vous aviez commencé à l'hôpital.



Soyez actif tous les jours.

VEUILLEZ APPORTER CETTE FEUILLE À VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS.